



HOJA INFORMATIVA

Síntomas de la gripe (o *influenza*, en inglés), cómo protegerse y qué hacer si se enferma

La gripe (o *influenza*, en inglés, comúnmente llamada *flu*) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la gripe. Aquí encontrará información sobre los síntomas comunes de la gripe, cómo protegerse y proteger a quienes lo rodean para que no les dé gripe y qué hacer si presentan los síntomas de la gripe.

Las reacciones a la gripe pueden diferir de persona a persona

La gripe es una enfermedad que puede variar de leve a grave e incluso provocar la muerte en ciertos casos. Si bien la mayoría de las personas en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin complicaciones, algunas, como las de edad avanzada, los niños de poca edad y quienes padecen de ciertas afecciones de salud, están expuestas a un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la gripe.

Esté al tanto de los síntomas comunes de la gripe

La gripe generalmente se presenta de manera súbita y puede incluir los síntomas siguientes:

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio (puede llegar a ser extremo)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolor muscular
- Diarrea y vómito (más frecuente en los niños que en los adultos)

Estos síntomas no siempre indican que usted tiene gripe. Hay muchas otras enfermedades, entre ellas el resfriado común, que pueden tener síntomas similares.

Riesgos de la gripe

En algunas personas, la gripe puede causar complicaciones graves, a saber, neumonía bacteriana, deshidratación y empeoramiento de afecciones médicas crónicas, como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma o la diabetes. Tanto a los niños como a los adultos se les pueden presentar sinusitis e infecciones del oído.

Cómo se propaga la gripe

Por lo general, la gripe se propaga de persona a persona a través de las gotitas respiratorias que se expulsan cuando alguien infectado tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden infectarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Los adultos sanos pueden infectar a otras personas desde **un día antes** de que se presenten los síntomas hasta **5 días después** de contraer la enfermedad. Esto significa que usted puede transmitir la gripe a otra persona no solo cuando está enfermo sino desde antes de saber que lo está.

Protección contra la gripe

La mejor manera de protegerse y proteger a los demás contra la gripe es vacunándose contra la gripe todos los años. Hay dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles en Estados Unidos:

- **La “vacuna contra la gripe” inyectable:** vacuna inactivada (elaborada con virus muertos) que se administra mediante una inyección, generalmente en el brazo. Este tipo de vacuna está

Síntomas de la gripe, cómo protegerse y qué hacer si se enferma (continuación)

aprobada para su uso en personas de más de 6 meses de edad, tanto sanas como aquellas que tienen afecciones médicas crónicas.

- **La vacuna contra la gripe de aplicación mediante atomizador nasal:** vacuna elaborada con virus vivos debilitados que no causan la gripe (algunas veces denominada vacuna viva atenuada o **LAIV**, por su siglas en inglés - *Live Attenuated Influenza Vaccine*). La LAIV está aprobada para su uso en personas sanas* de 2 a 49 años de edad, con la excepción de las mujeres embarazadas.

La mejor época para vacunarse es durante los meses de octubre y noviembre, aun cuando vacunarse en diciembre o incluso más tarde todavía puede ayudarle debido a que el período de mayor actividad en la gripe se da casi siempre en enero o en los meses subsiguientes. Aun cuando varíe, la temporada de gripe puede durar hasta finales de mayo.

Las siguientes medidas adicionales pueden ayudarle a protegerse contra la gripe.

Hábitos para mantenerse en buen estado de salud

Estas medidas pueden ayudar a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- **Lávese las manos a menudo con agua y jabón**, especialmente después de toser o estornudar. Si no tiene agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, aléjese de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.
- **Si le da gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a reuniones sociales.** De esta forma, ayudará a evitar que otros se enfermen también.
- **Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Esta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

Medicamentos antivíricos

Si bien vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de protegerse contra esta enfermedad, también hay medicamentos que pueden ayudar a combatir los virus de la gripe pues ofrecen una segunda línea de defensa contra esta infección. Estos medicamentos reciben el nombre de "medicamentos antivíricos contra la gripe" (www.cdc.gov/flu/protect/antiviral [en inglés]), y deben ser recetados por un profesional médico. Estos medicamentos pueden usarse para tratar la gripe o prevenir la infección causada por los virus de la gripe. Los medicamentos antivíricos contra la gripe solamente combaten los virus de la gripe; no servirán para tratar ni prevenir síntomas de ninguna otra infección causada por otros virus con síntomas similares a los de la gripe. En la temporada de gripe 2007-2008, los dos medicamentos antivíricos recomendados contra la gripe en Estados Unidos son oseltamivir y zanamivir. Estos dos medicamentos son eficaces para combatir la gripe provocada por los virus A y B.

Qué hacer si se enferma

Diagnóstico de la gripe

Es muy difícil distinguir la gripe de otras infecciones solamente en base a los síntomas. Probablemente sea necesario que lo vea un médico para determinar si tiene gripe o una complicación de la gripe. Existen pruebas que pueden determinar si usted tiene gripe, siempre y cuando se realicen dentro de los primeros 2 ó 3 días después de contraer la enfermedad.

Si tiene los síntomas de la gripe y le preocupa la enfermedad, especialmente si es muy propenso a sufrir complicaciones a causa de la gripe, debe consultar al médico. Entre las personas más propensas a sufrir complicaciones están las **personas de 65 años de edad en adelante, aquellas que tienen afecciones médicas crónicas, las mujeres embarazadas y los niños de poca edad.**

Síntomas de la gripe, cómo protegerse y qué hacer si se enferma (continuación)

Tratamiento con medicamentos antivíricos

El tratamiento con medicamentos antivíricos debe comenzar en los dos días después de contraer la enfermedad y tomarse por 5 días. De esta manera, los medicamentos pueden aliviar los síntomas de la gripe y reducir el período de malestar en 1 ó 2 días. Además, reducen la posibilidad de contagiar a otras personas. Si en esta temporada, usted presenta síntomas similares a los de la gripe, antes de recomendarle un tratamiento antivírico, su médico determinará la probabilidad de que la gripe sea la causa de su malestar, el número de días que se ha sentido mal, los efectos secundarios del medicamento, etc. Su médico le hará unos exámenes para determinar si usted tiene gripe; sin embargo, los exámenes no son necesarios para que el médico le recomiende un tratamiento a base de medicamentos antivíricos.

Otras formas de atacar la gripe

Si le da gripe, descanse mucho, tome mucho líquido y evite fumar y tomar bebidas alcohólicas. Asimismo, puede tomar medicamentos para reducir la fiebre y aliviar los dolores musculares relacionados con la gripe. **Nunca dé aspirina a niños ni adolescentes que tengan los síntomas de la gripe, en particular, si tienen fiebre.**

- "Sanas" se refiere a personas que no padecen ninguna afección subyacente que las exponga a un mayor riesgo de complicaciones a causa de la gripe. No se ha determinado la inocuidad de la LAIV.

Para más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol,
o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 4865

16 de noviembre de 2007

Página 3 de 3